

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



گردآورنده: میترا حبیب اله پور
استاد مربوطه: سرکار خانم دکتر
محمدی



عنوان

The effect of acupressure on quality of sleep in Iranian elderly nursing home residents

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱-عنوان مقاله منعکس کننده محتوا و متغیرهای آن است.
۶	۲-عنوان حاوی کلیدواژه هاست وامکان بازیابی آن وجود دارد.
۶	۳-در عنوان از اختصارات مبهم و کلمات نامانوس استفاده نشده است.
۶	۴-عنوان مقاله جامع و مانع و گویاست و هیچ ابهامی ندارد.
۶	۵-از به کار بردن کلمات اضافه در عنوان پرهیز شده است.
۶	۶-دارای جذابیت برای جذب مخاطب است.
۶	۷-عنوان به صورت فشرده و در ذهن قابلیت ماندگاری دارد.

Hoseinabadi Reza^{a,d,*}, Nourozi Kian^a, Zahra Pouresmail^b, Karimlu Masood^c,
Maddah Sadat Seyed Bagher^a, Mohammad Ali Cheraghi^a

^aDepartment of Nursing, USWR, Iran

^bShahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

^cDepartment of Biostatistics, USWR, Iran

^dSchool of Nursing and Midwifery, Hamedan University of Medical Sciences, Hamedan, Iran

* Corresponding author. Department of Nursing, USWR, Iran. Tel.: +98 9188151811; fax: +98 8118276052.

E-mail address: reza_hosseinabadi@yahoo.com (H. Reza).

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- نام نویسندگان بعد از عنوان موضوع ذکر شده است.
۶	۲- مشخصات نویسندگان بعد از نام آنها آورده شده است.
۶	۳- مرتبه های علمی و نویسنده مسئول مشخص شده است.
۶	۴- آدرس و مشخصات نویسنده مسئول برای پاسخگویی ذکر شده است.

A B S T R A C T

Introduction: Sleep disturbances are very common in elderly people and Traditional Chinese acupressure a noninvasive technique that promotes health and comfort recently has been used in this regard. The purpose of the present study was to evaluate the potential beneficial effects of acupressure on a group of institutionalized elders experiencing sleep disturbances.

Method: A randomized controlled clinical trial was conducted to test the effectiveness of acupressure on quality of sleep of elderly residing in a Nursing home. The Pittsburgh Sleep Quality index (PSQI) questionnaire was used as a screening tool to select 90 residents with moderate to marked sleep disturbances. The elders were randomly assigned to an acupressure group, a sham acupressure group and a control group by Balanced randomization method.

Results: There were significant differences between the acupressure group and the control group in subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency and sleep disturbance. But no significant differences were found in sleep indices between the sham acupressure group and the control group. Sleep log data showed a significant decrease in nocturnal awakenings in acupressure group compared to other two groups.

Conclusion: The findings of this study indicated that acupressure has an effect on improvement of sleep quality and endorsed it as a non-pharmacological and complementary therapy for sleep-disturbed elderly people.

Crown Copyright © 2009 Published by Elsevier Ltd. All rights reserved.

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱-چکیده تصویر روشنی از محتوای مقاله را ترسیم می کند.
۶	۲-هدف و اهمیت کلی و قلمرو تحقیق مشخص شده است.
۶	۳-روش تحقیق و گردآوری داده ها و تجزیه و تحلیل نتایج بیان شده است.
۶	۴-چکیده به صورت کوتاه و خلاصه و جامع به ارائه مطالب پرداخته است.
۶	۵-جامعه و نمونه و روش نمونه گیری بیان شده است.
۶	۶-چکیده خواننده را برای مطالعه متن مقاله ترغیب میکند.
۶	۷-فرمول و علائم ویژه بیان نشده است.
۶	۸-پژوهشگر به قضاوت شخصی در مورد نتایج تحقیق نپرداخته است.

Keywords:

Sleep

Acupressure

Elderly

Sleep disturbances

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- کلیدواژه ها ارتباط موضوعی لازم با محتوای مقاله را دارند.
۵	۲- تعداد استاندارد کلید واژه ها رعایت شده است.
۶	۳- کلیدواژه ها براساس بیشترین و نزدیک ترین رابطه معنایی با محتوای مقاله انتخاب شده اند.
۶	۴- از تکرار کلید واژگان پرهیز شده است.

1. Introduction

Sleep, as a vital component of human life, is a dynamic and a complex rhythmic state that may be affected by the normal aging process. Many studies have reported that more than 50% of community-dwelling people aged 65 or older experience sleep disturbances.¹ This problem is magnified (more common) among elders living in long-term care institutions, with the prevalence rising to approximately 70%.² Typical complaints of sleep impairment in the elderly include difficulty falling asleep and maintaining sleep, early morning awakening, and excessive daytime sleepiness.³ Sleep problems may have a negative impact on health related quality of life by increasing the risk of accidents, malaise, and chronic fatigue. Sleep disturbance also is associated with an

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- مسئله اصلی مقاله به روشنی بیان شده است.
۶	۲- اهمیت و ضرورت انجام تحقیق بیان شده است.
۰	۳- اهداف آن از نظر بنیادی و کاربردی بیان شده است.
۶	۴- سوابق پژوهشی استفاده شده با موضوع در ارتباط است.
۶	۵- اهمیت مسئله در حدی است که نیاز به ارائه مقاله مستقل باشد.
۶	۶- در بیان مسئله روانی و صراحت لازم بیان شده است.
۶	۷- حدود و ابعاد و جوانب مسئله به روشنی بیان شده است.

Early identification of sleep problems and interventions to improve sleep quality are crucial, because sleep disturbances that persists for a long period of time could decrease general health and functional status thus affecting quality of life²¹ Although there are adequate research on sleep, few studies have focused on the effects of acupressure on improving sleep quality in Iran, and particularly on older adults.

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- هدف مقاله به روشنی توصیف و تبیین شده است.
۶	۲- هدف مقاله متناسب با بیان مسئله تدوین شده است.
۶	۳- خواننده بدون دشواری می تواند هدف مقاله را در متن اصلی بیابد.
۶	۴- در پایان مقاله نویسنده به اهدافی که در مقدمه آمده رسیده است.

Previous studies demonstrated that Acupressure or acupuncture may alleviate lower back pain, headaches, osteoarthritis pain, neck pain, musculoskeletal pain, perioperative pain, postoperative and chemotherapy related nausea, and managing sleep disturbance in chronic illness patients.^{14,15} Several studies have showed that acupressure may be helpful in treating sleep problems. Tsay and Chen (2003) studied the effectiveness of acupressure on sleep quality of 98 patients with end stage renal disease in three groups, and reported significant differences between acupressure group and control group in subjective sleep quality, sleep duration, sleep efficiency and sleep sufficiency.¹⁶ Guerrero da silva et al. (2005), studied the effects of acupuncture on 30 pregnant women with insomnia, and reported a significant improvement on insomnia in experimental group compared to the control group.¹⁷ Auricular Acupuncture Therapy is one form of acupuncture of the ear that has been showed to improve sleep latency in older adults.¹⁸ Acupressure may regulate the production of melatonin, a neurohormone that affects chronobiological activity and has been theorized to restore melatonin levels to normal sleep cycles.¹⁹ In addition, acupressure has been showed to reduce pain by activating the endogenous opioid system, and thus reducing or eliminating sleep disruption due to pain.²⁰

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱-پیوند موضوع مقاله با سابقه پژوهشی آن به روشنی ترسیم شده است.
۶	۲-پیشینه تحقیق در تدوین گزاره های آن موثر بوده است.
۶	۳-پیشینه تحقیق در بیان مسئله و محدود سازی آن موثر بوده است.
۶	۴-ساختار گزارش پیشینه(مقدمه و نقد تحقیقات قبلی و خلاصه)موثر بوده است.
۳	۵-تا چه اندازه رویکرد نویسنده در تدوین پیشینه پژوهش تحلیلی است؟
۶	۶-تا چه حد خواننده می تواند با منابع مرتبط با موضوع از طریق مقاله آشنا شود؟
۰	۷-محدوده زمانی مورد بررسی مشخص شده است.

3. Sample and setting

This study was conducted in a nursing home (KCF = Kahrizak Charity Foundation) in Tehran- Iran. The required sample size for this study was estimated 26 subjects for each group (with power of 0.80, medium effect size, of 0/5, And at confidence level of 95% and an attrition rate of 10%). 30 subjects per group were chosen to participate in this study amounting a total sample size of 90 elders. Inclusion criteria for participation in the study was set as: (1) aged 60 years or older; (2) scoring 5 or greater on pittsburgh sleep quality index (PSQI) that means existence of sleep disturbances; (3) Normal mental status with no dementia; (4) ability to communicate in Farsi language. Exclusion criteria was set as: (1) sever CHF, severe pulmonary disease, any amputation of upper and lower extremities,

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۳	۱-جامعه آماری مورد مطالعه و ویژگی های آن به دقت معرفی شده است.
۰	۲-دلایل انتخاب جامعه پژوهش و ارتباط آن با هدف مقاله ذکر شده است.
۳	۳-شیوه نمونه گیری و دلایل انتخاب این شیوه به روشنی تشریح شده است.
۰	۴-چگونگی تعمیم بخشی نتایج حاصل از نمونه به جامعه تبیین شده است.

4. Procedures

A trained research assistant screened 350 elders using PSQI. All participants interviewed by research assistant because the majority (64.9%) of subjects were illiterate. The questions were read aloud and more explanations were given as needed. Medical records were used to evaluate some of criteria (severe CHF,...) set for the study. Of those 350 original elders, 146 met the inclusion criteria. All of the subjects gave their informed consent prior to randomization, and 116 were identified as having sleep disturbances (A PSQI score equal or grater than five points). Of those, 90 subjects randomly selected to participate in the study. They were then randomized to three groups. Each group had 30 subjects and gender ratio was equal in the study. However, 5 subjects in the acupressure group, 4 subjects in the sham group and 4 subjects in the control group were dropped from the study for various reasons including transfer to acute care unit, take sleep medication, pain due to fall and disagreement to continue the study. A total of 77 patients completed the study, including 25 patients in the experimental group, 26 in the sham group, and 26 in the control group. Subjects in the experimental group²⁵ received acupressure massage three times a week for 4 weeks; in addition, patients were requested to refrain from massaging any acupoints during the study period.

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- آیا روش تحقیق به روشنی تبیین و توصیف شده است؟
۰	۲- آیا دلایل انتخاب روش مورد استفاده ذکر شده است؟
۰	۳- آیا تناسب کارایی روش مورد استفاده با اهداف پژوهش ذکر شده است؟
۰	۴- آیا دلایل عدم انتخاب سایر روش های مشابه ذکر شده است؟
۳	۵- آیا ابزار گردآوری داده ها و روش تحلیل آنها به روشنی معرفی شده است؟
۰	۶- آیا مزایا و معایب ابزار به کار گرفته شده به دقت تشریح شده است؟
۰	۷- آیا نمونه هایی از کاربرد این ابزار در سایر پژوهش ها ذکر شده است؟
۶	۸- آیا متغیرهای مورد استفاده در تحقیق تعریف شده اند؟

6. Results

Of the original 77 subjects, 41 were men, and 36 were woman. The mean age of subjects was 75.21 ($SD = 8.88$) and 64.9% was illiterate. The median of their chronic disease was 2. They stayed in an institution from 6 to 168 months and the mean months was 34.7 ($SD = 32.3$). There was no significant difference in data pertaining to gender, age, education, (Table 1) sleep style, Exposure to sun light, bed condition, habit of naps, light and voice at night,

Table 1

Demographic characteristics of the subjects within the Acupressure, sham acupressure and control groups.

Characteristic	Acupressure N(%)	Sham acupressure N(%)	control N(%)	χ^2	P value
Gender					
Male	13(52)	14(53.8)	14(53.8)	0.23	0.989
Female	12(48)	12(46.2)	12(46.2)		
Edu					
Illiterate	16(64)	21(80)	13(50)	5.42	0.067
Elementary	7(28)	4(15.4)	9(36.6)		
High school	1(4)	1(3.8)	1(3.8)		
Univ.(B.S)	1(4)	0(0)	3(11.5)		
Marriage					
Single	6(24)	8(30.8)	4(15.4)	2.137	0.711
Married	5(20)	2(7.7)	4(15.4)		
Widowed	14(56)	14(54)	18(69)		
characteristic	Acupressure X(SD)	Sham acupressure X(SD)	Control X(SD)	F	P value
Age	75.44(8.71)	73.58(8.17)	76.62(9.74)	0.768	0.468
Residence duration(month)	34.8(20.48)	35.54(45.56)	33.81(32.37)	0.081	0.982

Table 2

Mean and standard deviation(SD)of pretest and posttest of sleep quality among three groups.

Quality of sleep	Acupressure				Sham				Control			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Global PSQI	11.88	2.53	6.84****	2.79	11.58	3.24	9.54**	4.25	11.46	2.97	11.69	2.85
Sleep quality	1.40	0.746	0.84**	0.473	1.23	0.765	1.00*	0.632	1.42	0.80	1.27	0.606
Sleep latency	2.52	0.714	1.52****	0.918	2.35	0.797	2.27	0.604	2.50	0.76	2.42	0.945
Sleep duration	2.36	0.810	1.36****	0.952	2.23	0.836	1.73*	1.11	2.04	0.958	2.19	0.694
Sleep efficiency	1.56	0.768	1.44****	1.04	2.46	0.859	1.96	1.21	2.08	1.16	2.27	1.04
Sleep disturbances	1.60	0.50	0.96**	0.96	1.50	0.583	1.19*	0.56	1.50	0.510	1.42	0.578
Sleep medication	0.68	1.18	0.44	1.003	1.04	1.45	0.73	1.25	1.31	1.49	1.27	1.51
Sleep sufficiency	0.72	0.737	0.28*	0.458	0.81	0.749	0.69	0.679	0.62	0.697	0.73	0.778

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, **** $p < 0.0001$.

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- آیا نتایج و یافته های پژوهش به روشنی توصیف و تبیین شده اند؟
۶	۲- آیا نمودارها و جدول های ارائه شده در بخش نتایج گویا و روشن هستند؟
۶	۳- آیا یافته های مقاله متناسب با پرسش ها و فرضیه های مقاله است؟
۶	۴- آیا یافته های مقاله هدف های اولیه مقاله را تامین می کند؟
۶	۵- آیا پس از توصیف نتایج سهم کافی به تحلیل آنها اختصاص داده شده است؟

7. Discussion

The result indicated that there were significant differences in improvements of sleep among three groups after intervention. Post hoc comparison revealed that the improvements in the acupressure group were significantly greater than those in the sham acupressure and control groups. This difference in improvements may be mainly due to the effect of acupressure on various acupoints such as the Yungchuan, Shenmen¹⁶ and Anmian points.¹⁴ The results also suggest that acupressure might have an important role for managing sleep disturbances in institutionalized residents. It was assumed that improvement in the sham acupressure group should not be as good as those in the acupressure group because the sham acupressure points were selected 0.5 cun away from true acupressure points in this group, although manual technique were the same. These findings are consistent with studies carried out by chen et al.^{12,14} and Tsay & Chen(2003).¹⁶

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- آیا نتایج در ارتباط با چابوب نظری،سوالات تحقیق و مطالعات دیگر شرح داده شده اند؟
۴	۲- آیا محدودیت ها مطرح و راهکارهای رفع آن ها بحث شده اند؟
۶	۳- آیا گپ ها و تناقضات در این مطالعه مطرح شده اند؟*

8. Conclusion

Sleep disturbances are common problem in elderly people. The use of medications is always a concern. Acupressure, as was evidenced in this study, seems to be an efficacious means to improving quality of sleep in elderly nursing home residents. Therefore, it is suggested that nurses, nurses aid and patient or their

امتیاز	ویژگی های مورد ارزیابی
۶	۱- آیا نتیجه نهایی بدست آمده از تحقیق به طور شفاف ارائه شده است؟
۰	۲- آیا توصیه هایی برای مطالعات بعدی ارائه شده است؟
۶	۳- آیا در بخش نتیجه گیری هدف های اصلی مقاله محقق شده است؟



از لطف شما بسیار سپاسگزارم...